



Ginecologa esperta in terapie naturali, Stefania Piloni è docente di Fitoterapia e medicine complementari all'Università di Milano. Responsabile dell'ambulatorio di Medicina Naturale per la Donna dell'Ospedale San Raffaele di Milano, è mamma di Sofia, Sara e Giacomo. Scrivile a: [natural@cairoeditore.it](mailto:natural@cairoeditore.it)

## Dieta e cure dolci per vincere l'insonnia in menopausa

*Melatonina, polline svedese e cibi leggeri regolano sonno e umore e combattono le vampate notturne*

**Gentile Dottoressa,**

ho 54 anni e sono da poco entrata in menopausa. Non ho disturbi, ma non dormo più come prima. Mi sveglio spesso, a volte prima dell'alba, e faccio fatica a riaddormentarmi. Cosa mi consiglia? Grazie, **Michela**

**Cara Michela,** la menopausa è arrivata tardi: la maggior parte entra in questa fase verso il 50esimo compleanno. Le donne che si abituano ad avere estrogeni più a lungo soffrono spesso la loro mancanza, quindi è importante aiutarsi per tornare ad avere una buona qualità di vita.

La *Melatonina* è il primo rimedio: si assume in confetti prima di dormire, nella fascia oraria in cui normalmente la produce il nostro organismo, cioè tra le 22 e le 24, e poi si spegne la luce. Dormire al buio, senza fonti luminose, è importantissimo: evita quindi cellulari e tv, meglio andare a

letto con un bel libro. Prima di cena è utile una compressa di estratto di *polline svedese*, molto attivo contro le vampate notturne che ostacolano il sonno. Ricavato direttamente dalle corolle di particolari fiori che crescono in Svezia, contiene una sostanza che regola il metabolismo della serotonina e l'umore, e aiuta le donne con problemi di tensione e irritabilità. Diversamente dal polline prodotto dalle api, che può contenere allergeni, può dunque essere assunto anche da chi soffre di allergie stagionali e da chi ha avuto tumore al seno o all'utero, perché non è un fitoestrogeno e quindi non ha attività ormonale. Infine, qualche raccomandazione per la cena: meglio optare per pasti leggeri, come minestre o piatti unici con pesce e verdure, evitando cibi che richiedono una digestione lunga. Meglio evitare anche il vino, che produce molte vampate nelle ore notturne, e dormire con indumenti leggeri e traspiranti in stanze fresche, senza riscaldamento.